

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 22 «Зайчик»

Александрова С.В. С.А.М.Жина



МЕНЮ

на «07» октября 2024 год.

Возраст: 1,5-3 и 3-7 лет.

Режим работы ДОУ: 10,5 часов

| Наименование блюда | Масса порций (гр.) | Калорийность порции (ккал) |
|---|--------------------|----------------------------|
| ЗАВТРАК | | |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | 150/200 | 134,3/ 175,5 |
| Чай сладкий | 180/200 | 41,1/48,9 |
| Бутерброд с маслом | 20/5,40/7 | 84,8/147,1 |
| Итого за завтрак: | 355/447 | 260,2/371,5 |
| 2-ОЙ ЗАВТРАК | | |
| Сок яблочный | 100/100 | 43/43 |
| Итого за 2-ой завтрак | 100/100 | 43/43 |
| ОБЕД | | |
| Суп гороховый на м/б | 180/200 | 151,4/175,1 |
| Колбаски мясные | 60/70 | 208,9/226,6 |
| Макаронные изделия отварные с мас.слив. | 110/130 | 136,5/169,2 |
| Огурец свежий | 40/50 | 5,6/7 |
| Компот из смеси сухофруктов | 150/180 | 30,9/38,7 |
| Хлеб пшеничный | 30/30 | 71/71 |
| Хлеб ржаной | 30/30 | 61,2/61,2 |
| Итого за обед: | 600/690 | 665,5/748,8 |
| ПОЛДНИК | | |
| Омлет | 35/60 | 53,2/93,5 |
| Пюре картофельное | 80/80 | 69,5/69,5 |
| Салат «Свеколка» 2 | 40/40 | 27,2/27,2 |
| Хлеб пшеничный | 30/30 | 71/71 |
| Кисель | 150/200 | 82,7/112,8 |
| Пряники | 30/30 | 22,5/22,5 |
| Итого за полдник: | 365/440 | 413,4/483,8 |
| ВСЕГО: | 1420/1677 | 1382,1/1647,1 |